

林口康橋幼兒園
114-1學期10月份菜單
KCIS Preschool Lunch and Snack Menu, October 2025

日期Date	早餐 Breakfast	午餐 Lunch Menu's Detail					下午點心 Afternoon Snack	營養成分分析 Nutritional Analysis							
								全日 總量 (g)	主菜 總量 (g)	水果 總量 (g)	蔬菜 總量 (g)	小食 總量 (g)	熱量 (kcal)		
10/1 (三)	芙蓉麵線 Thin Noodles Soup with Vegetables	五穀飯 Grain Rice	薑燒豬肉 Braised Pork with Ginger	芹香豆干 Dried Tofu with Celery	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	竹筍排骨湯 Bamboo Shoots and Pork Ribs Soup	芋泥餐包+紅棗枸杞桂花飲 Taro Bun + Red Date and Goji Osmanthus Drink	6.0	2.2	1.9	1.2	1.0	0.0	750
	麵線 季節蔬菜 雞蛋 芹菜 枸杞	白米 五穀米	豬肉角 豆薯 洋葱 薑 蔥	白豆干片 芹菜 紅蘿蔔			竹筍 龍骨丁 枸杞	芋泥餐包(鮑)+紅棗枸杞桂花							
10/2 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits + Cereal + Milk	白飯 Rice	馬鈴薯燉雞肉 Chicken Stew	絲瓜燴冬粉 Sponge Gourd and Mung Bean Noodles	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青蔥蛋花湯 Egg Drop Soup	香菇肉燥拌飯 Braised Pork Rice	5.9	2.1	1.9	1.0	1.6	0.5	810
	水果+麥片+鮮奶(鮑、大豆、奶)	白米	清肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	絲瓜 紅蘿蔔 金針菇 冬粉			雞蛋 青蔥	米 豬絞肉 高麗菜 生薑 洋葱							
10/3 (五)	沙威瑪風味小亭堡+蜂蜜牛乳 Mini Burger with Shawarma Flavor + Honey Milk	特餐	醬香烤肉飯 BBQ Pork with Rice	◎燒烤醬雙拼(含芝麻) Taiwanese BBQ	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	大滷湯 Assorted Vegetabled Thick Soup	中軟紅豆酥(50G)X1 Red Bean Puff Pastry	6.0	2.1	1.9	2.0	1.0	0.1	802
中秋節	小亭堡(鮑) 雞肉柳 紅蘿蔔 洋葱 青蔥 +絲蜜 奶粉(鮑)		白米 豬肉片 洋葱 青蔥 芝麻	白四方干 玉米粒 素沙茶			飯豆腐 竹筍 紅蘿蔔 木耳	鮑、奶、蛋、芝麻							
10/6 (一)		中秋節快樂													
10/7 (二)	南瓜雞茸燕麥粥 Pumpkin Chicken Oatmeal Porridge	白飯 Rice	☆蒜爆蒸魚 Steamed Fish	紅燒油豆腐 Braised Oily Tofu	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	青花菜蒜苗排骨湯 Park Rib Soup with Broccoli and Mushrooms	自製碗粿+青菜豆腐湯 Rice Pudding (Wa Gu) + Vegetable and Tofu Soup	6.1	2.2	1.9	1.1	1.0	0.0	751
	白米 南瓜 雞粒肉 燕麥粒 蔥花	白米	鱸魚片 X1 蒜鳳梨 破布子	油豆腐 紅蘿蔔 木耳 青蔥			青花菜 金針菇 龍骨丁	在來米粉 太白粉 豬絞肉 香菇 紅蔥頭+李節青菜 飯豆腐 香菜							
10/8 (三)	肉末茄子粉條煲 Mung Bean Noodles Soup with Minced Pork and Eggplant	五穀飯 Grain Rice	◎椒鹽排骨酥 Deep-fried Pork Ribs	滷肉冬瓜 Braised White Gourd with Minced Pork	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	番茄蛋花湯 Tomato and Egg Drop Soup	起司咖哩餅+枸杞紅棗飲 Cheese and Curry Tortilla + Goji and Dates Drink	6.0	2.2	1.9	2.0	1.0	0.1	810
	冬粉 茄子 豬絞肉 李節青菜 香菇 芹菜 紅蘿蔔	白米 五穀米	豬肉角	冬瓜 豬絞肉 紅椒			番茄 雞蛋 青蔥	墨西哥餅 馬鈴薯 起司+枸杞紅棗							
10/9 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	香菇雞肉豆腐煲 Chicken and Tofu Stew	紅蘿蔔炒蛋 Scrambled Eggs with Carrot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	香菜蘿蔔排骨湯 Radish and Coriander Soup with Pork Ribs	ㄤ吻仔魚蛋炒飯 Anchovy and Egg Fried Rice	5.9	2.1	1.8	1.1	1.6	0.5	814
	水果+麥片+鮮奶(鮑、大豆、奶)	白米	清肉丁 油豆腐 香菇	雞蛋 紅蘿蔔			白蘿蔔 龍骨丁 香菜	米 雞蛋 玉米粒 吻仔魚 蔥花							
10/10 (五)		國慶日快樂													
10/13 (一)	迷迭香奶油烤馬鈴薯+低糖豆漿 Rosemary Creamy Roasted Potatoes + Low-sugar Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	梅菜燉豬 Briased Pork With Preserved Mustard	鮮菇蒸蛋 Scrambled Eggs with Mushroom	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	茶葉燉茄排骨湯 Pork Ribs Soup with Sponge Gourd and Ginseng	番茄雞肉湯麵 Tomato Chicken Noodle Soup	6.0	2.1	1.9	1.1	1.0	0.1	748
	馬鈴薯 奶油 迷迭香+豆漿(豆)	白米 糙米	豬肉角 白豆干 紅蘿蔔 枸杞菜	雞蛋 金針菇			絲瓜 龍骨丁 茶葉	拉麵 番茄 清肉丁 蔥花							
10/14 (二)	香菇芋頭雞湯 Quinoa Congee with Shiitake Mushrooms and Taro	白飯 Rice	◎☆沙茶魚丁(含芝麻) Diced Fish with Shacha Sauce (with Sesame)	和風雞蛋豆腐煲 Japanese Style Egg and Tofu Hot Pot	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	鍋菜肉片湯 Preserved Mustard Greens and Pork Soup	牛蒡羹燉荔枝豆腐 Walnut Scone with Cranberry	6.0	2.2	1.8	2.0	1.0	0.2	819
	白米 芋頭 豬肉絲 芹菜 香菇 紅薯麥	白米	絲瓜丁 香菇絲 鮑魚 蔥段 素沙茶(含芝麻)	飯豆腐 雞蛋 蔥花			豬肉片 蘿蔔 鍋菜	麵粉 雞蛋 奶油 奶粉 糖 鹽 蔥 核桃							
10/15 (三)	☆凡凡魚米粥湯 Milkfish Rice Vermicelli Soup	五穀飯 Grain Rice	鐵板炒豬柳 Stir-fried Pork Loins	家常扁擔 Stir-fried Bottle Gourd	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	海草排骨湯 Kelp Sprouts and Pork Ribs Soup	牛作奶油地瓜塊+無糖麥茶 Baked Sweet Potato + Barley Tea	6.0	2.0	1.7	1.5	1.0	0.2	772
	細米粉 虱目魚 竹筍 香菇 紅蘿蔔 芹菜 (鮑)	白米 五穀米	豬肉柳 洋葱 紅蘿蔔 黃椒 奶油	扁擔 香菇 青蔥			龍骨丁 海帶芽 薑絲	地瓜 雞蛋 奶油 黑芝麻+大麥							
10/16 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎煎乳炸雞 Deep-fried Chicken with Fermented Bean Curd	番茄粉條煲 Mung Bean Noodles with Tomato	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	仙草雞湯 Chicken Soup with Herbal	栗子豚肉炊飯 Steamed Rice with Pork and Chestnuts	6.0	2.1	2.0	2.2	1.6	0.5	892
	水果+麥片+鮮奶(鮑、大豆、奶)	白米	清肉丁 豆腐乳	大白菜 番茄 冬粉 鴻喜菇 青蔥			白蘿蔔 雞排丁 枸杞 仙草	米 豬肉肉 栗子 毛豆 洋葱 紅蘿蔔							
10/17 (五)	DIY鮮蔬小飯糰+胚芽牛乳 Vegetables Onigiri + Germ Milk	特餐	日式豬肉炒烏龍 Japanese Stir-fried Pork and Udon	醬烤翅腿 Roasted Chicken Drumette	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	味噌蔬菜湯 Vegetable Miso Soup	蔥花捲+桂圓紅棗黃耆飲 Scallion Roll + Longan, Red Date & Astragalus Herbal Drink	6.0	2.0	1.5	1.8	1.0	0.2	785
	白米 紫米 毛豆 紅蘿蔔 香蔥 海苔片+胚芽粉 奶粉(鮑)		烏龍麵 豬肉片 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔	翅小腿X2 白芝麻			紅蘿蔔 雞蛋 洋葱	蔥花捲(鮑、奶)+桂圓 紅棗 黃耆							
10/20 (一)	地瓜蛋沙拉+蘑菇蔬菜湯 Sweet Potato & Egg Salad + Mushroom Vegetable Soup	糙米飯 Brown Rice	蔥爆豬肉片 Stir-fried Pork Slices with Scallion	蘿蔔燒麵粉 Braised Radish and Wheat Gluten	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	牛蒡山藥排骨湯 Burdock and Yam Soup	肉燥湯麵 Minced Pork Noodle Soup	6.0	2.0	1.8	1.6	1.0	0.0	756
	地瓜 綠花椰 雞蛋 玉米粒+高麗菜 蘑菇 紅蘿蔔	白米 糙米	豬肉片 洋葱 紅椒 蔥	蘿蔔 麵粉 香菇 豬絞肉 肉菇 小香青 蔥			牛蒡 山藥 龍骨丁 枸杞	黃油麵 豬絞肉 李節時蔬 韭菜 紅蘿蔔 紅蔥頭							
10/21 (二)	☆仁雞茸粥 Job's Tears and Chicken Congee	白飯 Rice	☆香式檸檬蒸魚 Steamed Fish with Soy Sauce	鮮菇高麗菜 Stir-fried Cabbage and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	黃豆芽雞湯 Soy Sprouts Soup	牛作黑糖糕+柚香菊花蜜飲 Brown Sugar Cake + Pomele & Chrysanthemum Honey Drink	6.0	2.3	1.8	1.3	1.0	0.0	761
	白米 玉米 雞腿肉 雞蛋 薑 紅蔥花 (鮑)	白米	帶皮鮑魚片 香菜 紅椒 蒜 檸檬	高麗菜 紅蘿蔔 秀珍菇			黃豆芽 雞排丁 枸杞	蒸-麵粉 地瓜粉 黑糖 白芝麻+柚子醬 蔥花							
10/22 (三)	★什錦豬肉湯 Pork and Vegetables Noodle Soup	烏豆飯 Lentil Rice	醬爆炒雞卷(含鮑) Stir-fried Egg and Scallion	◎豬腳炸豆腐 Sweet and Sour Tofu	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	裙帶菜味噌湯 Kelp Sprouts Miso Soup	紅豆粉圓豆花 Tofu Pudding with Red Beans and Tapioca Pearls	6.0	2.1	2.0	2.0	1.0	0.0	793
蔬食日	白油麵 豬肉片 季節青菜 蝦仁 金針 蒜 蔥花 (鮑)	白米 扁豆	雞蛋 紅蘿蔔 青蔥 甜麵醬(含鮑)	飯豆腐 紅椒 青椒 鳳梨			油片絲 裙帶菜	豆花 粉圓 紅豆(豆、鮑)							
10/23 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	◎糖醋雞丁 Sweet and Sour Diced Chicken	大黃瓜炒金針菇 Stir-fried Cucumber and Enoki Mushrooms	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	金花排骨湯 Daylily and Pork Ribs Soup	薑黃豬肉拌飯 Turmeric Pork Rice Bowl	6.1	2.2	1.8	2.0	1.6	0.5	889
	水果+麥片+鮮奶(鮑、大豆、奶)	白米	清肉丁 地瓜 紅椒 鳳梨片	大黃瓜 金針菇 紅蘿蔔			金針花 龍骨丁	白米 豬肉片 紅蘿蔔 李節青菜 洋葱 香菇 薑黃粉							
10/24 (五)		光復節快樂													
10/27 (一)	香烤南瓜+黑豆漿 Roasted Pumpkin + Black Soy Milk	糙米飯 Brown Rice	芋頭燒肉 Braised Taro and Pork	番茄炒蛋 Scrambled Eggs and Tomato	履歷蔬菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	當歸冬瓜排骨湯 Chinese Angelica & Winter Melon Pork Rib Soup	白醬雞肉螺旋麵 Creamy Chicken Fusilli	5.8	1.8	2.0	1.8	1.0	0.0	744
	南瓜+黑豆漿(豆)	白米 糙米	豬肉角 芋頭 洋葱 青蔥	雞蛋 番茄			冬瓜 龍骨丁 當歸	螺旋麵 雞絞肉 菠菜 紅甜椒 九層塔							
10/28 (二)	翡翠豬肉粥 Pork Congee with Jade Greens	白飯 Rice	◎☆☆酥炸蝦排 Deep-fried Shrimp Cutlet	鮮菇扁擔 Bottle Gourd and Mushroom	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	蓮藕蒜頭雞湯 Lotus Root and Garlic Chicken Soup	手作紫米海苔飯捲 Handmade Black Rice Roll	6.1	1.8	1.5	2.1	1.0	0.2	795
	米 豬肉絲 李節青菜 香菇 紅蘿蔔 芹菜	白米	裹粉蝦排 (鮑)	扁擔 秀珍菇 枸杞			蓮藕 雞排丁 蒜	白米 紫米 雞蛋 小黃瓜 紅蘿蔔 海苔 芝麻							
10/29 (三)	豬肉白菜菜粉湯 Rice Vermicelli Soup with Tofu Skin and Garlic Chives	五穀飯 Grain Rice	咖哩豬肉 Curry Pork	塔香海草 Stir-fried Kelp Sprouts and Basil	履歷青菜 Fresh Vegetable	水果 Fruit	青木瓜雞湯 Green Papaya and Chicken Soup	☆日式關東煮 Oden	5.9	2.1	2.1	2.0	1.0	0.2	812
	細米粉 豬肉絲 韭菜 紅蘿蔔(鮑)	白米 五穀米	豬肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 麵粉	海草 紅蘿蔔 毛豆 九層塔			青木瓜 雞排丁 紅棗	雞蛋 白蘿蔔 蔥花 柴魚片							
10/30 (四)	2種新鮮水果+麥片+鮮奶 Fruits+Cereal+Milk	白飯 Rice	古早味叁仔雞排 Braised Chicken with Preserved Cucumber	咖哩蔬菜羹 Vegetable Curry Stew	有機蔬菜 Organic Vegetable	水果 Fruit	絲瓜蛋片湯 Loofah and Egg Soup	起司地瓜烘蛋+法式洋葱蒜泥濃湯 Cheese Baked Frittata + French Onion Mushroom Soup	6.0	2.1	2.0	1.8	1.6	0.6	880
	水果+麥片+鮮奶(鮑、大豆、奶)	白米	清肉丁 白蘿蔔 鴻喜菇 花瓜	青花菜 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 麵粉			絲瓜 雞蛋 枸杞	雞蛋 地瓜 起司+馬鈴薯 蒜泥 洋葱 龍骨丁							
10/31 (五)	DIY原盅雞肉燒餅+茗仁果 Teriyaki Chicken Shaobing + Job's Tear Drink	特餐	青醬菜絲炒麵 Penne Pesto	義大利雞排 Italian Chicken	紅球雙花 Broccoli and Carrot	水果 Fruit	南瓜濃湯 Pumpkin Soup	南瓜造型芝麻包+枸杞冬瓜露 Pumpkin-shaped Steamed Bun + Goji Berry Winter Melon Herbal Drink	6.0	2.0	1.6	2.5	1.0	0.1	872
萬聖節	丹麥燒餅(鮑、芝麻) 雞肉絲 洋葱 小黃瓜+薑仁蛋(鮑)		斜管麵 豬肉絲 蘑菇 玉米 洋葱 李節 青菜 九層塔(鮑)	清肉丁 香菇絲 香菇 洋葱 西洋芹 黑橄欖			南瓜 紅蘿蔔 洋葱 麵粉	南瓜造型芝麻包(鮑、芝麻、豆)+冬瓜 雞排							

◎菜油炸物 Deep-fried Food

☆魚類類 Fish

★菜帶殼海鮮 Shrimp and Shelled Seafood

幼兒過敏食物確認6以下

幼兒過敏食物一律使用圖示、牛肉

幼兒圖未使用無副作用食品

沙茶醬使用含芝麻的全蛋沙茶醬，不含花生成分

菜單開立：陳紅文(新光食品股份有限公司營養師)

菜單審核：(康橋國際學校林口校區營養師)